

保健だより 第6号

7月に突入！いよいよ夏です☀

令和6年7月5日
長崎市立梅香崎中学校 保健室

早いもので1学期も残り2週間となりました。雨の後のじめじめとした気候になんとかすっきりしない人も多いのではないのでしょうか。梅雨が明けたらいよいよ夏本番です。天気や気候の変化で体調が悪くなる人も多いようです。これから本格的に暑くなり、熱中症に気を付けなければいけません。ポイントは生活習慣と水分補給です。来週には合唱コンクールも控えていますので、自分自身で体調管理をしていきましょう。

プール始まりました

今週から1・2年生は体育の授業で水泳が始まりました。楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。体調管理や安全面に気を付けながら取り組みましょう。また、前日は入浴をして早めに布団に入り、当日は朝食をしっかりとって、体調を万全にして臨みましょう。熱中症予防のために授業前後の水分補給も忘れずに！タオルなどの貸し借りがないように、忘れ物に気をつけましょう。

水泳前の健康チェック☑

- | | |
|--|---|
| ☐ 顔色はよいですか | ☐ 朝食をとっていますか |
| ☐ 体調は悪くないですか | ☐ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか |
| ☐ 熱はありませんか | ☐ 化膿した傷はありませんか |
| ☐ 下痢をしていませんか | ☐ 爪はきちんと切っていますか |
| ☐ 睡眠を十分にとれていますか | ☐ 授業前に水分はとりましたか |

＼こんな人は熱中症の危険大！／

- ① 暑さになれていない、体力がない
- ② 寝不足、かぜぎみ
- ③ がんばりすぎる

◎いつもより水分をたくさんとった方がよいタイミング

寝る前や起きた後

入浴の前後

スポーツの前後・途中

水分補給のベストタイミングは？

「のどが渇いた」と感じるのは水分不足のサインです。これは実は脱水が始まる前兆です。気づかなかったり、無視したりしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるように意識しましょう。

マスクをつけている人もいますが、マスクをつけているとマスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので注意が必要です。

＼暑さに負けない体を作ろう／

- ① 毎日朝ご飯…熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。お味噌汁がおすすめです。
- ② 運動で汗をかく…汗は蒸発するときに体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげです。適度に運動しましょう。ただし、水分補給は必須です。
- ③ 冷やしすぎに注意…冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていませんか？胃腸が冷えて下痢や便秘、食欲不振の原因になります。さらに、偏った食事で栄養が不足していると夏バテの原因になります。
- ④ しっかり睡眠…寝る直前までスマホやゲームをしていませんか？睡眠不足も熱中症の原因になってしまうので注意です。寝る1時間前には使用を終わらせるようにしましょう。特に暑い日は体力を消耗します。しっかり寝ましょう。

保護者の
方へ

昨日、日本スポーツ振興センター災害共済給付金掛金納入のプリントを配付しています。納入期間は7月9日（火）～11日（木）の3日間です。掛金550円をおつりのないようにご準備ください。また、登校したらずぐに提出をするようにご家庭でもご指導ください。

なお、プリントは全校生徒に配付していますが、就学援助を受けているご家庭は納入の必要はありません。

コンサルテ室より

次回のスクールカウンセラー前田先生の来校日は7月12日(金)です。
面談を希望する人は、担任の先生に相談してください。

「感情」と「ことば」と「行動」と

自分と相手との「がまん」と自己主張については、先に説明したところです。
人間は「感情」の動物だと言われます。「感情」には喜怒哀楽などいろいろありますね。

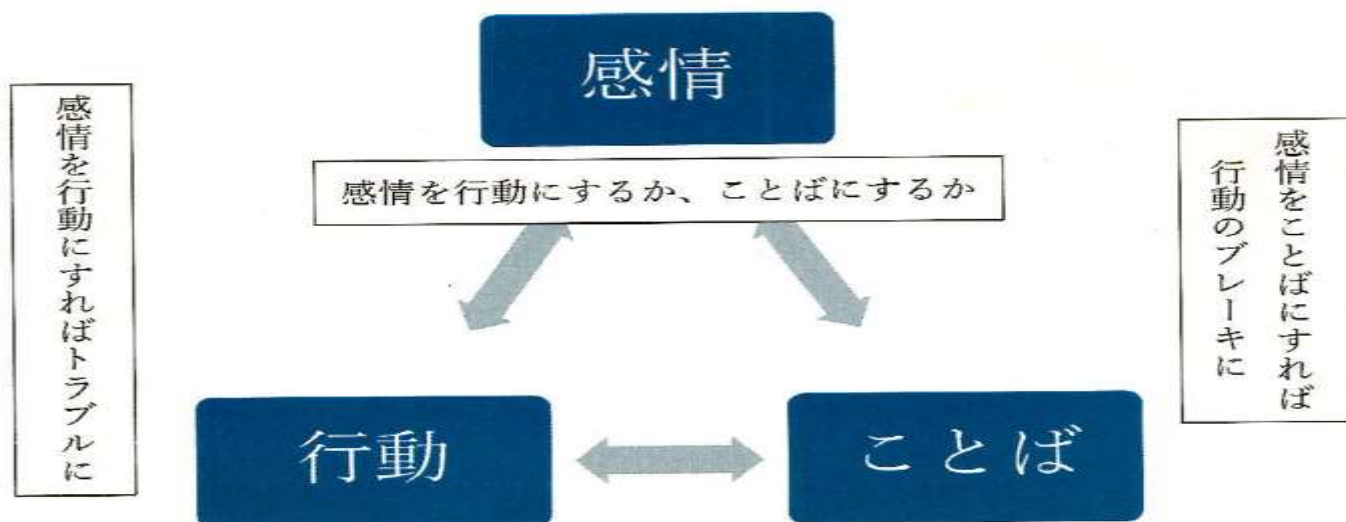
- ・喜 うれしさ 喜び 気持ち良い
- ・怒 怒り ムカつく ウザイ
- ・哀 悲しさ 落ち込み マイナス思考
- ・楽 リラックス 平常心 フツー

みなさんは日ごろの生活の中で、どの「感情」が多いでしょうか？

その感情をどんなふうに相手に返すかも、人間関係作りに大きな影響を与えます。例えば、「感情」のままに「行動」するとどうなるでしょうか？

例えば、嫌いな相手に「行動」してしまうとケンカになるし、大好きな相手に「行動」してしまえばセクハラになることもありますよね。

「感情」を「ことば」にすることで、トラブルをさけることができます。もちろん、「ことば」もナイフのように心に突き刺さることがあります。「シネ」「キエロ」などはグサグサ相手を傷つけますので、「行動」して殴ることと同じです。また、誰かの一言で「感情」がいやされたり、自殺しようとしていた人が思いなおしたりすることもあるのです。



スクールカウンセラー



今週は晴れの日が続きましたが、来週はまた雨の予報になっています。雨の日が続くと体調を崩しやすく、気分もどんよりしがちですね。気圧が変動したり、気温差があったりするので体が疲れやすくなります。しっかりと睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツです。

